YAMASA PW-900

山佐デジタル万歩計 ポケット万歩® パワーウォーカー®

取扱説明書（保証書付）

●ポケット万歩®「パワーウォーカー®」をお買い上げいただきありがとうございます。この製品をお使いいただくため、ご使用前にこの説明書をよくお読みください。

●お読みになったあとも、この保証書付取扱説明書をいつでも見られるところに保管しておいてください。

●ポケット万歩®「パワーウォーカー®」は山佐時計計器株式会社の登録商標です。

※本書に記載しているイラストはイメージ図です。

保　証　書

製品名		ポケット万歩® パワーウォーカー®
機種番号		PW-900
保証期間		1年（お買い上げ日より）・本体部分
お買い上げ日		年　月　日
お客様	お名前	様
	ご住所	
	電話	（　）
販売店	店名	
	住所	
	電話	

この保証書は右の記載内容で無料修理を行うことをお約束するものです。お買い上げ日から上記期間中故障が生じた場合は、保証書をご提示のうえお買い上げの販売店に修理をご依頼ください。

山佐時計計器株式会社
東京都目黒区中央町1-5-7 〒152-8691
TEL.03-3792-4111（代）

保証について

①この保証書は保証期間中下記の条件で無料修理をお約束するもので、お客様の法律上の権利を制限するものではありません。

②無料修理を受けられる場合は製品をご持参の上、お買い上げの販売店または直接弊社にご依頼ください。その際にはこの保証書を提示してください。送料、その他の諸費用はお客様負担となります。

③次のような場合には、保証期間内でも有料修理になります。
- 誤ったご使用や、不注意による故障または損傷。
- 不適当な修理や改造による故障または損傷。
- 火災、水害、地震など天災地変による故障または損傷。
- ご使用中に生ずる外観上の変化（ケースのいたみ、損傷等）。
- 消耗部品、電池などの交換。
- 保証書のご提示がない場合。
- 保証書にお買い上げ年月日、販売店名および捺印のない場合、あるいは書き換えられた場合。

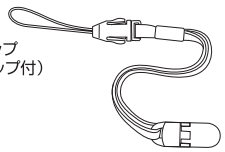
④修理の可能な期間はご使用条件により著しく異なりますし、精度も元通りにならない場合がありますので、修理ご依頼の際に販売店または直接弊社とよくご相談ください。

⑤保証に関してご不明な点は直接弊社のお客様サービス室にお問い合わせください。

入っているものをご確認ください

1. 本体

2. ストラップ（クリップ付）



3. 磁馴電池（CR2032/1個）

4. 取扱説明書（本書:保証書付）

ご注意

⚠ 警告　安全上のご注意

◆お子さんの手の届かないところに保管してください。

◆電池は幼児の手の届かないところに保管してください。

◆万一電池や電池フタを飲み込んだ場合は、直ちに医師と相談してください。

◆電池は火の中に投じないでください。破裂する恐れがあります。

◆電池の＋－を間違えないようにしてください。使い切った電池はすぐに取り外し、新しいものと交換してください。

◆ストラップなどを持って、振り回さないでください。ケガをする恐れがあります。

◆本体をズボンの後ろポケットに入れないでください。ケガをしたり、本体が破損する恐れがあります。

◆病み上がり、ケガをしたあとのリハビリや長期間運動していない人は、無理をせず体調に合わせて、歩く速さ、量を少しずつ増やしましょう。

⚠ 注意　取扱上のご注意

◆防水構造ではありません。水がかかるところでの使用、保管は避けてください。

◆直射日光の当たるところ、暖房器具の近く、ホコリ、湿気の多いところでの使用、保管は避けてください。

◆分解したり、内部をいじったりしないでください。

◆本体に強い衝撃を与えたり、落としたり、踏んだりしないでください。

◆汚れを落とすとき、ベンジン、シンナー、ガソリンなどを使用しないでください。

◆長期間（3ヶ月以上）使用しない時は、電池を取り外しておいてください。

パワーウォーキングについて

あまりゆっくりでないペースで連続して歩くと肺の呼吸効果がよくなって体に溜まった脂肪がどんどんエネルギーとなって燃焼します（有酸素運動）。
この有酸素運動による歩行がパワーウォーキングです。

●理論上は、1分間に120歩以上を境にしてパワーウォーキングに入ります。
また、歩き始めてから10分後より有酸素運動に入るとされています。

●しかし、当社の万歩計では個人差を考慮して1分間に110歩以上の歩行をパワーウォーキングとしてカウントしています。
また、歩き始めの10分間でも体脂肪の消費は行われます。
当社の万歩計ではこの値を有酸素運動時と同じレベルでカウントしています。
この場合、エネルギー消費を全て脂肪が燃焼したとして体脂肪燃焼量を表示しています。

●パワーウォーキングモードに設定時は、1分間に110歩以上の歩行のみカウントされこれ以下のゆっくりした歩行はカウントされません。

装着方法について

歩数を正しく測るために、胸ポケットや抱えたカバンなどでご使用下さい。

●ポケットでの使用：ポケットにそのまま入れてご使用できます。ズボンのうしろポケットに入れますと座った時に破損する恐れがあります。

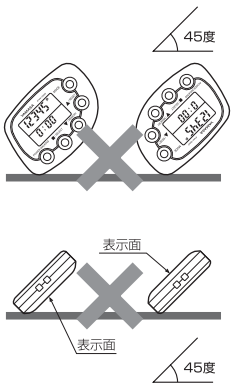
●カバンでの使用：ポケットや仕切の中に入れてください。

注）ストラップは落下防止のためのものです。本体を腰やカバンなどにぶら下げないでください。

次のような場合、正しい測定が出来ない可能性があります。

平地での歩行動作が基本です。（毎分100～120歩程度の早さで歩く）
次のような場合、正しい測定ができない可能性があります。

1. 本体が45度に傾いている状態では歩数はカウントされない場合があります。
2. 腰やカバンにぶら下げた時や、足または腰に当たって不規則な動きをしているバッグの中に入れている時など、本体が不規則に動く場合は正しくカウントされません。
3. すり足のような歩き方やサンダル、ゲタ、ゾウリなどの履き物で歩行した時は正確にカウントされません。また、混雑した街などで歩行が乱れた時なども、正確にカウントされません。
4. 立ったり座ったりする時や、乗り物などの上下振動の多いところなどでは正確にカウントされません。
5. ジョギングなど歩行以外のスポーツをしたり、非常にゆっくり歩いた時、階段や山登りなどの急斜面の昇り降りでは正確にカウントされません。



※ポケットやカバンに入れる時の振動や歩行以外の振動を歩数計測しないようにするため、歩き始めから数カウントは歩数計測がされません。継続歩行があると、それまでの歩数をまとめて一度に表示します。

変だな？と思ったら・・・

こんな時	原因	対処方法
表示がうすくなった	電池が消耗している	新しい電池（CR2032）と交換してください
何も表示しない	電池の⊕⊖の向きが間違っている	電池を正しく入れ直してください
	電池が消耗している	新しい電池（CR2032）と交換してください
表示の値が違う	装着方法が間違っている	【装着方法について】の項目をご覧ください
	不規則な歩行をしている	常に一定のリズムで規則正しく歩くように心がけてください
	設定値が間違っている	設定変更してください
表示内容がおかしい		システムリセットスイッチを押してください

※上記の方法でも直らない場合は、山佐・お客様サービス室までお問い合せください。
※本製品の故障、修理の時は、設定した時刻、体重、歩幅と記憶した測定値はすべて消去されますのでご了承ください。
万一に備え測定結果を紙などに記録しておくことをおすすめします。

主な仕様

名称		ポケット万歩® パワーウォーカー®
型番		PW-900
表示		液晶5桁デジタル2段表示
センサー		三次元加速度センサー
表示	歩数	0～99999歩
	歩行距離	0.00～999.99km
	運動消費カロリー	0.0～9999.9kcal
	歩行時間	0時間00分～23時間59分
	歩行速度	0.0～999.9m/分
	時刻	0：00～23：59
設定	時刻	0：00～23：59（24時間表示）
	歩幅	30～180cm（1cm単位）
	体重	30～120kg（1kg単位）
パワーウォーキング	歩数	0～99999歩
	脂肪燃焼量	0.0～9999.9g
	歩行時間	0時間00分～23時間59分
メモリー	歩数	1～7日前
	運動消費カロリー	1～7日前
使用温度範囲		0℃～40℃
歩数精度		±3%以内（当社規格の振動試験器による）

時間精度	平均月差 ±30秒以内（常温にて）
材質	本体　ABS樹脂
使用電池	CR2032　リチウム電池　1個 電池寿命　約10ヶ月（1日1万歩使用時）
外形寸法	48.8×70.7×15.4㎜（縦×横×厚さ）
質量	約34g（電池含む、ストラップ除く）
付属品	クリップ付ストラップ お試し用電池（1個） 取扱説明書（保証書付き）

●仕様及び外観は、改良のため予告なく変更することがありますが、ご了承下さい。

お問い合せは

山佐・お客様サービス室
TEL.03-3792-1364
（受付時間 9:00～17:45　土・日・祝祭日除く）

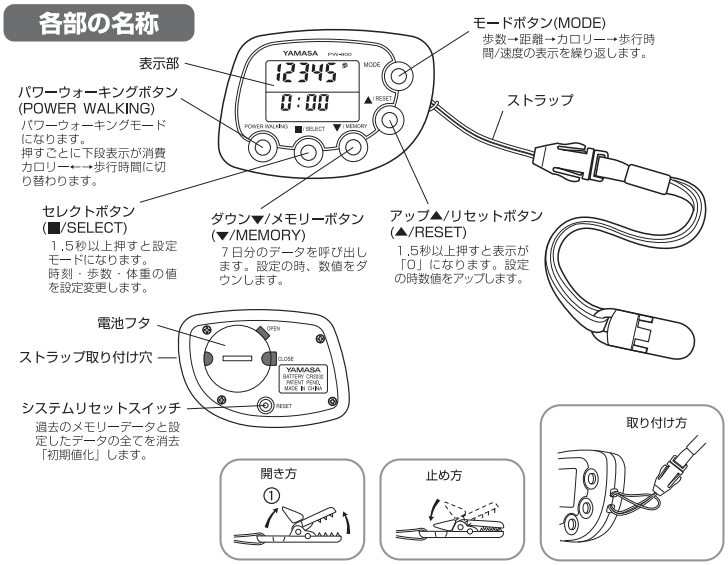
山佐時計計器株式会社
東京都目黒区中央町1-5-7 〒152-8691

©YAMASA
PRINTED IN CHINA

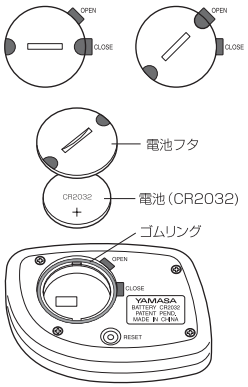
使い方は裏面をご覧ください。

ご使用いただく前に

各部の名称



電池を入れる



❶ 電池のフタの溝に、コインなどを入れて左に回転させて電池フタを外します。（電池フタの◖マークをOPENの▮マークのところまで回す）

❷ 付属の電池（CR2032)の＋を上にして入れます。

❸ ゴムリングがケースの溝にきちんと入っているのを確認します。（溝からはみ出していたり電池フタについているときなどは正しく入れ直してください。）

❹ 電池フタを右に回転させて取り付けてください。（電池フタの◖マークをOPENの▮マークに合わせてから右に回転させCLOSEの▮マークで止める）

❺ 本体裏面のシステムリセットスイッチを折れにくい細い棒などで押してください。全点灯後、歩行モードになりますので、時刻・歩幅・体重を設定してご使用ください。

電池の寿命について

電池が消耗しますと、表示が消えたり、薄くなって見えなくなります。早めに電池を交換してください。（交換方法は【電池を入れる】参照）
電池寿命は約10ヶ月です。付属の電池はお試し用ですので、電池寿命が短い場合があります。
古い電池は、お住まいの市町村区の廃棄方法に従って処理してください。

時刻・歩幅・体重を設定する

最初に

セレクトボタンを1.5秒以上押して設定モードにしてください。
「時」が点滅して、時刻・歩幅・体重の順番に設定ができます。

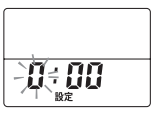
時刻設定	設定範囲　0：00～23：59（初期値‥0：00　24時間制）
歩幅設定	設定範囲　30～180cm（初期値‥70cm）
体重設定	設定範囲　30～120kg（初期値‥60kg）

時・分

セレクトボタン 1.5秒以上押す ◀ 設定開始

↓

時 点滅　▲ボタン▼ボタンで 時 を設定（単位:時）
【表示例】0：00　0点滅状態

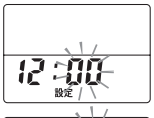


↓

セレクトボタン … 時 が確定

↓

分 点滅　▲ボタン▼ボタンで 分 を設定（単位:分）
【表示例】12：00　00点滅状態



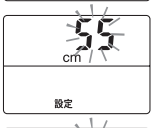
↓

セレクトボタン … 分 が確定

歩幅

↓

歩幅 点滅　▲ボタン▼ボタンで 歩幅 を設定（単位:cm）
【表示例】55cm点滅状態



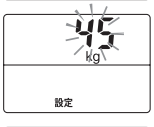
↓

セレクトボタン … 歩幅 が確定

体重

↓

体重 点滅　▲ボタン▼ボタンで 体重 を設定（単位:kg）
【表示例】45kg点滅状態



↓

モードボタン … 体重 が確定 ◀ 設定終了

↓

歩数モード表示　【表示例】0歩　12：07

↓

リセットボタン 1.5秒以上押す ◀ 使用開始

↓

歩数・距離・カロリー・歩行時間 が0となり 使用開始 できます。

※各設定状態でボタン操作をしない状態が５分以上続くと、表示している数値で決定し、歩数モードになります。
※各設定状態で▲または▼ボタンを長押しすると、設定数値の早送りができます。
※どの設定条件からでもモードボタンを押せば設定を終了することができます。

ご使用方法

各種モードの説明

設定が終わると、歩数モード表示になります。
リセットボタンを1.5秒以上押して歩数（距離、カロリー、歩行時間）を0にしてください。
本体をポケットやカバンに入れ（装着方法参照）歩行を開始してください。

モードボタンを押すごとにモードが切り替わります。歩いた歩数から、歩行距離・運動消費カロリー・歩行時間を同時に計測し、
それぞれのモード画面で表示します。

●歩数モード

上段に歩いた歩数（歩）、下段に時計（現在時刻）を表示します。
【表示例】12345歩　午前10時28分

●距離モード（歩行距離）

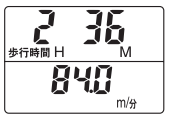
上段に歩いた歩行距離（km）、下段に時計（現在時刻）を表示します。
【表示例】740.70km　午前10時28分

●カロリーモード（運動消費カロリー）

上段にカロリー（kcal）、下段に時計（現在時刻）を表示します。
【表示例】370.4kcal　午前10時28分

●歩行時間モード

上段に歩行時間（時・分）、下段に歩行スピード（m/分）を表示します。
【表示例】2時間36分　84.0m/分



■データを「0」にするには■

各モードの表示状態で▲/リセットボタンを1.5秒以上押すと表示が「0」になります。ただし、今日のデータはリセットされません。

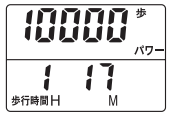
※ポケットやカバンに入れる時の振動や歩行以外の振動を歩数計測しないようにするため、歩き始めから数カウントは歩数計測がされません。継続歩行があると、それまでの歩数をまとめて一度に表示します。

●パワーウォーキングモードについて●

あまりゆっくりでないペースで連続して歩くと肺の呼吸効率がよくなってからだに溜まった脂肪がどんどんエネルギーとなって燃え始めます（有酸素運動）。この有酸素運動による歩行がパワーウォーキングです。パワーウォーキングモードに設定時は1分間に110歩以上の歩行のみカウントされ、これ以下のゆっくりした歩行はカウントされません。

1. パワーウォーキングボタンを押すとパワーの文字が表示されパワーウォーキングモードになり測定が開始されます。
※パワーウォーキングモードの時のみパワーウォーキング歩行の測定が可能です。他モードに移行したと同時に測定を停止し、再びパワーウォーキングモードに移行すると加算計測されます。通常歩行測定はパワーウォーキング測定時も同時測定されます。

2. 上段にパワーウォーキングの歩数、下段にパワーウォーキング時間を表示します。下段表示はパワーウォーキングボタンを押すごとにパワーウォーキング時間と脂肪燃焼量表示（g）の切替ができます。
【表示例】10000歩　1時間17分
【表示例】10000歩　59.8g



3. データのリセットはパワーウォーキングモードのまま、▲/リセットボタンを1.5秒以上押してください。パワーウォーキングモードの測定データのみリセットされます。
（パワーウォーキング歩行時間データ、体脂肪燃焼量）

※パワーウォーキングのデータは「2：00」になると自動的に「0」にリセットされます。

4. モードボタンを押すと、歩行モード表示に戻りパワーウォーキング測定は停止します。

メモリー機能の使い方

歩数、カロリーの１日前～７日前までのデータ（記録）をメモリー（記憶）します。
（注：歩行距離、歩行時間はメモリーされません）
今日のデータ（歩数、カロリー）は、時間が「2：00」になると自動的にメモリーされて表示は「0」に戻ります。
歩行距離、歩行時間の表示は「0」にリセットされます。

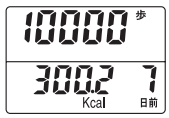
※時刻はご使用まえに必ず設定してください。

注）静電気、電気的ノイズの影響を受けた時、メモリーデータや設定したデータが変化・消失する場合があります。重要なメモリーデータなどは、必ず控えておいてください。

メモリーデータの見かた

歩行モード、距離モード、カロリーモード、歩行時間モードのどのモードからでも、▼/メモリーボタンを押すごとに1日前～7日前のデータ（歩数・カロリーのみ）を見ることができます。
▲/リセットボタンを押すと 1、2、3・・7日前の順に、
▼/メモリーボタンを押すと 7、6、5・・1日前の順に見ることができます。

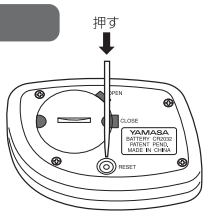
※メモリーデータの内容を変更、修正することはできません。
※ボタン操作しない状態が5分以上続くと歩行モード表示に戻ります。
※歩行距離、歩行時間、及びパワーウォーキングのデータはメモリーされません。【表示例】7日前
※前日に100000歩以上の歩行（10000.0kcal以上のカロリー消費）した場合のメモリーデータは”FULL”表示になります。



モードボタンを押すと、歩行モード表示（今日の歩数表示）に戻ります。

システムリセットについて

◇電池交換やメモリーを全て消したい場合、または表示画面が乱れたり、ボタン操作ができなくなった場合にご使用ください。
◇システムリセットスイッチを押すと過去のメモリー内容と設定した内容（時刻、歩幅、体重）の全てが消去され初期設定値にもどりますので必ず再設定してください。電池を外した場合も同様です。



システムリセットする

システムリセット後の表示
（0時00分、0歩）